

Principales



Berenjenas rellenas de queso feta y espinacas.

Ideal para cenas y comidas.

Si buscas una receta original, creativa y vegetariana para preparar en tu Foodie Fryer, unas berenjenas rellenas de delicioso queso feta y espinacas son, sin duda, una solución sencilla, sabrosa y saludable.

La receta que te presentamos necesita muy pocos ingredientes y, además, seguro que ya los tienes en casa. ¡Anímate a preparar esta cena deliciosa en menos de 30 minutos!

TIEMPO DE PREPARACIÓN

15 minutos

TIEMPO DE COCCIÓN

15 minutos

TIEMPO TOTAL

30 minutos

PLATO

Principales

DIFICULTAD

Fácil

RACIONES

4 personas

CALORÍAS

200 kcal/ración

EQUIPAMIENTO

- Foodie Fryer.

INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes
- 1 taza de espinacas frescas, finamente picadas
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado
- 1/4 taza de pan rallado
- 1 huevo, ligeramente batido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite en aerosol

ELABORACIÓN PASO A PASO

- Precalentar la Foodie Fryer. a 200 °C.
- Cortar las berenjenas por la mitad y retirar la pulpa con una cuchara, dejando un borde de aproximadamente 1 cm. Reservar la pulpa de la berenjena.
- En un tazón grande, mezclar la pulpa de la berenjena con las espinacas picadas, el queso feta desmenuzado, el pan rallado, el huevo batido, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén bien combinados.
- Rellenar las mitades de berenjena con la mezcla de espinacas y queso feta.
- Colocar las mitades de berenjena rellenas en la canasta de la freidora de aire, rociar con aceite en aerosol y cocinar durante 15 minutos o hasta que estén doradas y tiernas.
- Servir calientes y disfrutar de este delicioso platillo vegetariano. ¡Buen provecho!